



# STUDENT SUPPORT APPS

## APLICACIONES DE APOYO PARA ESTUDIANTES

**NEVADA**  
**2.1.1**  
**YOUTH**

**Nevada 211 Youth-** Se centra en los recursos para jóvenes que incluyen asesoramiento, educación, alimentos y refugio de emergencia, así como empleo para jóvenes. Se puede descargar gratis y se puede buscar según el código postal.

**SafeVoice NV-** proporciona a los estudiantes, padres y miembros de la comunidad un lugar seguro para enviar consejos sobre su propia seguridad o la de los demás. Un equipo profesional de expertos totalmente capacitados responde de manera adecuada 24/7/365. Las alertas y denuncias siempre permanecen anónimas.



**MY3**

**MY3-** Manténgase conectado a su red cuando esté en crisis con MY3. Con MY3, usted define su red y su plan para mantenerse seguro. Con MY3 puede estar preparado para ayudarse a sí mismo y acercarse a otros cuando se sienta suicida. \* Necesitas acceso a los contactos

**Mindshift-** Aplicación gratuita de autoayuda para aliviar la ansiedad que lo ayuda a reducir la preocupación, el estrés y el pánico siguiendo estrategias basadas en evidencia. Con las herramientas de CBT, puede desafiar la negatividad, aprender más sobre la ansiedad, desarrollar formas más efectivas de pensar, ser consciente y relajarse. \* Requiere configuración de cuenta



**24/7 Servicios de apoyo en crisis**  
**800-273-TALK/ envía CARE al 839863 o Visítanos**

**Llame al Departamento de Consejería Escolar y Social de WCSD.**

**Departamento de Recursos y Trabajo de apoyo**  
**775-850-8012 de lunes a viernes**  
**[www.washoeschools.net/Domain/173](http://www.washoeschools.net/Domain/173)**

